



Steve Troxler
Commissioner

**North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services**
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

Garantice la Seguridad de Sus Alimentos y Disfrute de su campamento

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte en su afán de contribuir con el desarrollo de una mejor calidad de vida en la comunidad Hispana, en esta ocasión ofrece algunos consejos para disfrutar de nuestros paseos sin correr riesgos alimenticios.

Acampar es por lo general una actividad muy divertida, pero intoxicarse con alimentos en medio de ningún lugar...no es la mejor manera de pasar nuestras vacaciones.

Cuando acampamos por más de un día hay varias cosas que necesitamos tomar en consideración. Estas son algunas sugerencias:

Planee Sus Alimentos

- Elija comidas que sean ligeras de transportar en una mochila y que puedan ser consumidas sin riesgos.
- Planifique su equipo de cocina.

Comidas Recomendadas para Campamentos

- Mantequilla de maní embasada en plástico
- Cajas de jugos concentrados
- Comidas enlatadas: atún, pollo, carne, etc
- Sopas de sobre
- Fideos
- Carnes deshidratadas
- Comida y frutas deshidratadas

- Nueces y semillas
- Leche y bebidas de frutas en polvo.

Es Necesario Tomar Precauciones con el Agua

- Es necesario tomar precauciones con el agua especialmente para viajes de mas de un día pues el agua de los ríos y los lagos puede estar contaminada con distintos tipos de bacterias
- Use solamente agua segura tanto para lavarse los dientes como para lavar la comida y los utensilios de cocina.

Sugerencias para Tomar Agua:

- Tome agua embotellada o agua potable
- Si toma agua del lugar primero hiérvala por un minuto a nivel del mar y, durante varios minutos en la altitud. Espere a que las partículas se sienten en el fondo del recipiente o use un filtro de café para eliminarlas.
- Utilice tabletas para purificar el agua junto con filtros. Resultan una alternativa si no quiere hervir agua. Las tabletas no matan todos los tipos de parásitos, por ejemplo no matan giardias, por eso cuando utiliza tabletas y no hierve el agua necesita utilizar también filtros de 1 micrón o mas pequeños.

Equipos para Preparar la Comida

- Estufa portátil (en algunos lugares esta prohibido hacer fuegos)
- Bolsas de basura para los desperdicios de la comida. Debe llevar la basura con usted y eliminarla del modo más recomendable de acuerdo al lugar y las reglas.
- Fósforos o encendedor
- Cuchillo y otros utensilios para preparar y comer sus alimentos (mantengalos limpios mientras prepara los alimentos)
- Jarrón de agua para lavar, detergente de cocina biodegradable, papel toalla o trapos de cocina descartables
- Jabón de manos biodegradable, gel para desinfectar las manos, toallas descartables. (Lávese las manos con frecuencia)
- Congeladores portátiles y algunas fuentes para hacer hielo.

- Abrelatas

Protejamos el Medio Ambiente

- Las tiendas especializadas en equipos para acampar venden jabones y detergentes biodegradables.
- Lave sus ollas y utensilios en las áreas verdes, no en las orillas de las aguas.
- Vierta el agua sucia en el suelo, lejos de las aguas limpias.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte: 919-733-7366